

mujer

IN TIME

Miedo al rechazo

APRENDER A SOLTAR
LA NECESIDAD DE
SER ACEPTADOS Y
VIVIR CON AUTENTICIDAD

WILD
Touch

Islandia
LA TIERRA DE HIELO,
FUEGO Y AVENTURA

WTF
CON EL DENGUE

TODO LO QUE NECESITAS
SABER SOBRE ESTA ENFERMEDAD

Mayra
BATALLA





#NOTEPIERDASDENADA



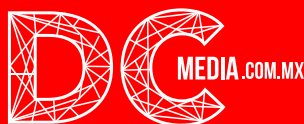
MUJERINTIME



¿QUIERES COLABORAR?

contacto@dcmedia.com.mx

WWW.MUJERINTIME.COM





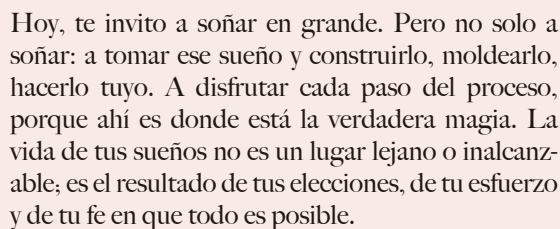
MUON

Altavoces de alta fidelidad

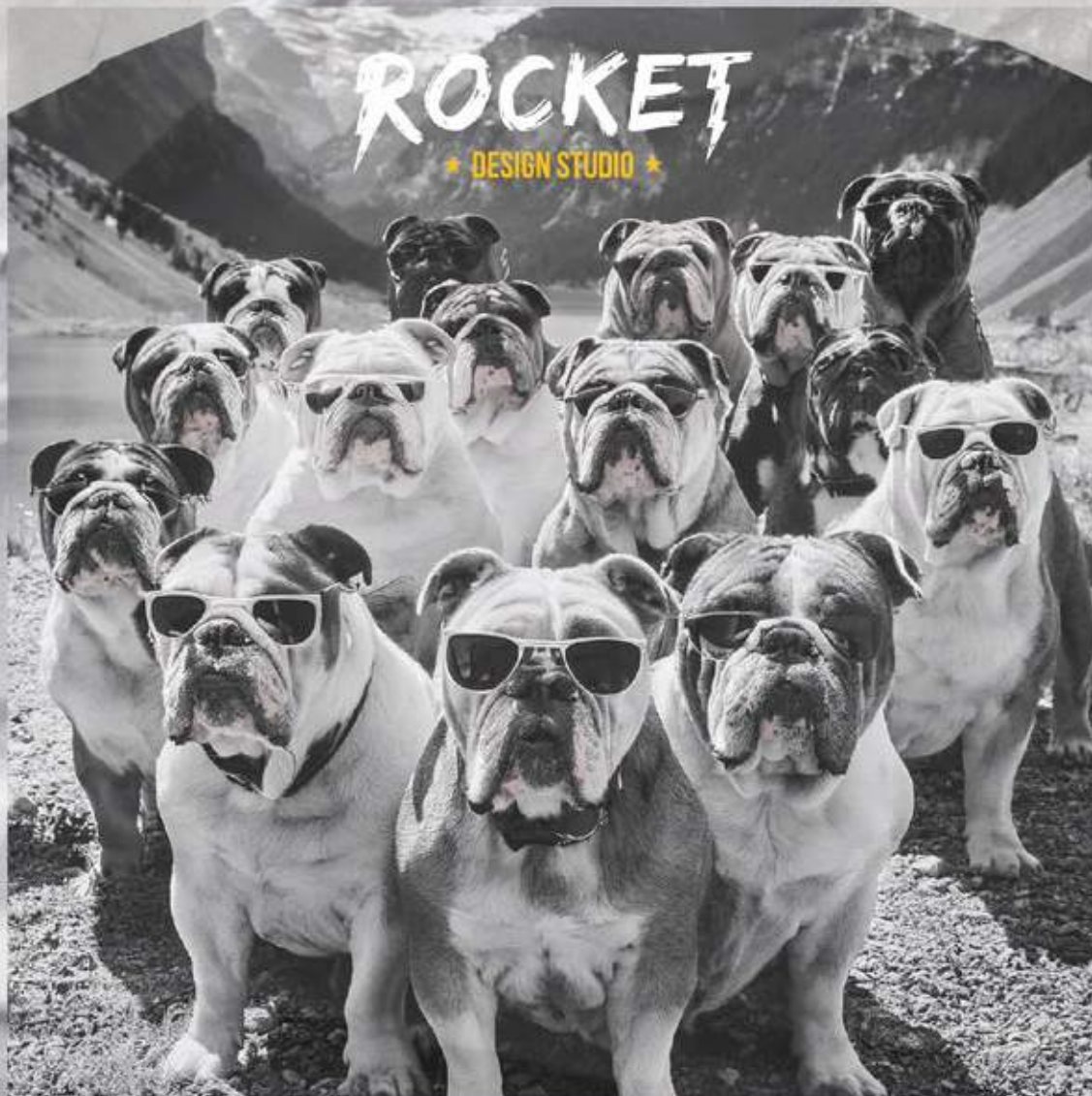
El MUON es el resultado de la destreza de la ingeniería de KEF combinada con el diseño industrial de clase mundial de Ross Lovegrove. El Muon está limitado a una edición de 100 pares.

Quejarse no construye; agradecer sí. Cuando eliges centrarte en lo que tienes en lugar de lo que te falta, algo cambia dentro de ti. Ves más puertas abiertas, más motivos para seguir soñando, y más razones para seguir creando esa vida que solo tú puedes imaginar. La gratitud no es solo un cliché, es una herramienta poderosa para traer abundancia y para recordarte que la vida, aunque a veces sea loca, es también increíblemente generosa.

Nos leemos en Insta:
@cynthialaregiatv @dcmedianx



El mundo es tu lienzo. Pinta con los colores que más te gusten, dibuja a tu ritmo, y no temas borrar para empezar de nuevo. Porque en esta vida loca, los sueños que se viven son los que tú decides materializar. Y créeme, el resultado será tan hermoso como tú lo imagines.



ROCKET
★ DESIGN STUDIO ★

**NO ENCAJES,
ROMPE EL MOLDE**

@rocketdesignstudiomx

#NextLevelBranding

Miedo al rechazo

**APRENDER A SOLTAR
LA NECESIDAD DE
SER ACEPTADOS Y
VIVIR CON AUTENTICIDAD**

El miedo al rechazo es algo que todos hemos sentido. Ya sea en el trabajo, en las amistades o en el amor, la ansiedad de no ser aceptados puede llegar a bloquearnos e impedir que tomemos decisiones importantes. Este miedo, aunque común, es agotador y, a veces, hasta nos lleva a actuar en contra de lo que realmente queremos. Por suerte, existen métodos, como las terapias de exposición, que pueden ayudarnos a superar esta barrera y dejar de vivir pendientes de la aprobación externa.

¿Por qué queremos caer bien a todos?

Detrás de la necesidad de ser aceptados hay un componente muy humano: el deseo de pertenecer. Desde la infancia, vamos desarrollando un "sensor social" que nos indica cuándo estamos en armonía con los demás y cuándo no. Esta herramienta de supervivencia es útil para crear vínculos y redes de apoyo, pero cuando el miedo al rechazo se sale de control, terminamos viviendo en función de lo que otros piensen de nosotros. Esto no solo desgasta, sino que nos aleja de nuestras propias aspiraciones y autenticidad.

Un estudio de la Universidad de Stanford revela que el 80% de las personas evita expresar opiniones personales por miedo a ser juzgado. Esta cifra no solo habla de nuestra aversión al

rechazo, sino del poder que tiene sobre nuestras acciones diarias. El problema surge cuando el miedo al rechazo toma el control, nublando nuestro juicio y dificultando nuestras decisiones.

Terapias de exposición:

enfrentarse al miedo paso a paso

Las terapias de exposición, usadas comúnmente en el tratamiento de fobias y ansiedad, consisten en exponernos gradualmente a situaciones que nos incomodan, con el fin de desensibilizar nuestra respuesta emocional. En el caso del miedo al rechazo, se trata de practicar pequeñas "exposiciones" a situaciones que tememos, como expresar una opinión distinta o recibir críticas sin asumirlas como algo personal.

Este proceso ayuda a reducir el impacto de esos pensamientos negativos automáticos de "no soy suficiente" o "me van a rechazar". De hecho, las investigaciones demuestran que la exposición regular a situaciones de rechazo percibido mejora la tolerancia al miedo al rechazo y ayuda a desarrollar una mayor autoconfianza. Aunque enfrentarse al rechazo no es fácil, ir poco a poco permite ver el rechazo desde otra perspectiva: como una oportunidad para crecer, en lugar de una amenaza.

La práctica de la autenticidad: perder el miedo al "no"

Más allá de las terapias, trabajar en nuestra autenticidad es clave para reducir el miedo al rechazo. Empezar a tomar decisiones por uno mismo, sin buscar aprobación constante, es un acto liberador que, con el tiempo, reduce nuestra necesidad de aceptación externa. Practicar decir "no" y defender nuestras

propias ideas, aunque no siempre sean populares, nos ayuda a encontrar nuestro lugar sin tener que encajar en todos los círculos sociales.

Rechazo, vulnerabilidad y fortaleza

Enfrentarnos al rechazo requiere valentía, pero también nos fortalece. Cada vez que ponemos límites o nos atrevemos a ser diferentes, creamos una relación más honesta con nosotros mismos y con los demás. Aprender a tolerar la incomodidad del rechazo nos hace más resilientes y menos dependientes de la aprobación externa. Al final, cuando dejamos de intentar gustarle a todos, descubrimos que podemos ser plenamente nosotros mismos, y eso es más poderoso que cualquier aprobación externa.

La aceptación propia: la clave para dejar de temer el rechazo

Aceptar que no siempre seremos aceptados nos permite vivir con más libertad y alegría. La verdadera paz llega cuando reconocemos que nuestra aprobación personal es la más importante. Este proceso puede ser desafiante, pero cada vez que reafirmamos quiénes somos y lo que queremos, nuestra vida se siente más auténtica. En lugar de buscar encajar, aprendemos a disfrutar de quienes realmente resuenan con nosotros, entendiendo que el rechazo no es un fracaso, sino una señal de que estamos viviendo bajo nuestros propios términos.



plancha con **confianza**
Hamilton Beach.

**Plancha en un abrir
y cerrar de ojos**



**¡Di hola a la ropa
impecable sin esfuerzo!**

EL PRINCIPIO DE PETER

Descubre si el famoso "Principio de Peter" está frenando tu crecimiento personal y profesional y qué puedes hacer para romper ese límite invisible.

Hay una idea curiosa en el mundo del desarrollo personal y laboral llamada "Principio de Peter". Básicamente, este principio postula que las personas tienden a ser promovidas en sus trabajos hasta llegar a un nivel de incompetencia. Dicho de otra forma, podemos avanzar y ser reconocidos hasta que llegamos a una posición en la que ya no destacamos o dejamos de aportar valor. Aunque suele referirse al mundo laboral, el Principio de Peter también aplica a cualquier área donde busquemos crecer: podemos llegar a un punto en el que sentimos que hemos alcanzado nuestro "techo", perdiendo motivación y confianza.

1. Entiende cómo llegaste a tu techo La mayoría de las personas ascienden o avanzan en sus vidas gracias a sus fortalezas. Si eres alguien con talento para resolver problemas, por ejemplo, probablemente lograste éxitos y reconocimiento en actividades que lo requerían. Sin embargo, cuando llegamos al "techo" de nuestras habilidades, comenzamos a sentirnos inseguros. En estos casos, el Principio de Peter nos invita a observar: ¿es posible que ahora enfrentes desafíos que requieren nuevas habilidades? Identificar la razón detrás de esa incomodidad puede ser el primer paso para superarla.

2. Cambia el enfoque: desarrolla habilidades nuevas. Si has alcanzado tu techo, ¿no tienes que quedarte ahí? A

menudo, nos enfocamos demasiado en lo que ya hacemos bien y olvidamos que expandir nuestras habilidades puede abrir puertas y renovarnos. Aquí es donde entrenar o aprender algo nuevo se convierte en una herramienta poderosa. Considera el aprendizaje de habilidades complementarias a las que ya tienes. Si tu trabajo requiere mucho análisis, por ejemplo, aprender habilidades de comunicación o liderazgo puede ayudarte a sobresalir de nuevas maneras. Invertir en tu crecimiento significa que puedes ser tan versátil y preparado como te propongamos.

3. Abandona el perfeccionismo

Una vez en un nivel de "incompetencia", es común que el perfeccionismo se convierta en un obstáculo. Nos cuesta aceptar que ya no somos "perfectos" o tan buenos como esperábamos. Sin embargo, aceptar que el error es parte de aprender algo nuevo te ayudará a avanzar. Deja de buscar el éxito absoluto y empieza a apreciar los pequeños avances. Esto te permitirá aprender sin presión, y, lo mejor de todo, desbloqueará tu potencial para superar ese techo.

El Principio de Peter no es una sentencia. En vez de verlo como un límite, úsalo como una invitación a seguir evolucionando y explorando nuevas posibilidades.



LLEGAMOS A LUGARES A LOS QUE
**NADIE PUEDE
LLEGAR**



PARA IMPACTAR EN TODAS DIRECCIONES

✉ CONTACTO@ROADSTARS.MX

☎ 442 475 0430

¿MI HIJX, DIVX?

**De consentido a agradecido:
la clave para encontrar el balance entre dar y formar carácter**

A veces, en nuestro deseo de darles lo mejor a nuestros hijos, terminamos criando pequeñas "divas" que creen que merecen todo sin mover un dedo. Es natural querer darles lo que no tuvimos, o cumplirles caprichos para verlos felices. Sin embargo, cuando esta costumbre se vuelve la norma, puede resultar en una actitud de "me lo merezco todo" que luego puede ser difícil corregir. Si en algún momento te das cuenta de que tu hijo o hija parece creer que el mundo está para satisfacer sus deseos, hay formas de hacer ajustes y enseñarles un poco de humildad y responsabilidad sin frustrarlos ni perder la paz en casa.

Reconoce que dar todo no es igual a dar lo mejor Lo primero es identificar que, aunque les hayas dado prácticamente todo, todavía estás a tiempo de enseñarles el valor de las cosas. Esto implica que ahora hay que "deshacer" un poco las costumbres que ellos dieron por sentado, explicándoles que, aunque se les dará todo lo posible, hay que entender el esfuerzo que hay detrás. En

vez de prometer o comprar al instante, plantea momentos de reflexión o de espera antes de cumplir algún deseo. Esta pausa les enseñará que recibir algo requiere paciencia y, a veces, esfuerzo.

Hazlos parte del proceso para que entiendan el esfuerzo Involucrar a los niños en el esfuerzo que implica obtener lo que desean es una excelente estrategia para que aprecien más las cosas. Si tu hijo quiere un nuevo dispositivo o una prenda de moda, es un buen momento para enseñarle a ahorrar, a planificar o incluso a colaborar en casa para "ganarse" esa recompensa. Con esto, además de fomentar responsabilidad, estás enseñándoles una valiosa lección sobre economía familiar y priorización de necesidades.

El poder del "gracias" y el "por favor" para evitar que se sientan merecedores. Inculcar las palabras mágicas de "gracias" y "por favor" en su día a día es fundamental. No importa cuántos juguetes tengan o qué tan consentidos estén, el respeto y la amabilidad no se

negocian. Enséñales que cada regalo o privilegio es algo que se da, no algo que se exige. Practicar estas palabras constantemente los ayudará a entender que cada gesto amable de su entorno merece reconocimiento, y que ellos mismos pueden también contribuir con amabilidad y respeto.

Fomentar la autonomía y responsabilidad para un "yo puedo hacerlo solo" Finalmente, invítalos a asumir responsabilidades acordes a su edad, dándoles tareas pequeñas que puedan cumplir solos. Esto puede ser desde organizar sus propios juguetes hasta ayudar en la preparación de la cena, según sus habilidades. Con esta práctica, se van a dar cuenta de que tener ciertas cosas conlleva trabajo, y al mismo tiempo desarrollan autoestima y confianza. La clave es que, al demostrarles que pueden lograr cosas por sí mismos, les das el regalo de ser personas agradecidas, responsables y menos dependientes de que los demás cumplan sus deseos.



DIVIÉRTETE
EN EL
AIRE

PRESENTA ESTE CUPÓN Y LLÉVATE
30 MIN
GRATIS EN LA COMPRA DE
CUALQUIER PAQUETE DE SALTO



PRESENTA ESTE CUPÓN Y LLÉVATE
10%
DE DESCUENTO EN
CUALQUIER PAQUETE DE FIESTA



@Intheairqueretaro

📍 Up Town Juriquilla
442.881.8126



ISLANDIA

**LA TIERRA DE HIELO,
FUEGO Y AVENTURA**

Islandia es un destino que parece de otro planeta: desde glaciares inmensos hasta volcanes humeantes, este país ofrece a sus visitantes un espectáculo natural que encanta en cada esquina. En sus paisajes surrealistas, se encuentran maravillas de la naturaleza que han fascinado a aventureros y amantes de lo exótico durante años. Ya sea para relajarse en sus aguas termales, explorar sus cascadas de cuento o contemplar auroras boreales, Islandia es una experiencia única y llena de sorpresas.

La Ruta Dorada: un viaje entre cascadas y géiseres

Uno de los recorridos más populares y accesibles para turistas en Islandia es la Ruta Dorada (Golden Circle). Este circuito conecta tres de los atractivos naturales más impresionantes: el Parque Nacional Þingvellir, el área geotérmica de Geysir y la impresionante cascada Gullfoss. Þingvellir, además de ser Patrimonio de la Humanidad, es el punto donde las placas tectónicas de Norteamérica y Eurasia se separan, creando un paisaje único. Aquí, puedes caminar literalmente entre dos continentes. Geysir es el hogar de géiseres que lanzan columnas de agua hirviendo a varios metros de altura, mientras que Gullfoss, la "cascada dorada", impresiona con su imponente fuerza y belleza.



La magia de las auroras boreales

Uno de los principales atractivos de Islandia es la posibilidad de ver auroras boreales, un fenómeno natural que transforma el cielo en un lienzo de luces verdes, moradas y rojas. Los mejores meses para observarlas son de septiembre a marzo, y una de las zonas más recomendadas es el norte del país, donde la contaminación lumínica es baja. Sin embargo, es común ver auroras cerca de Reykjavik o en otras áreas remotas. No olvides que verlas depende del clima y de la actividad solar, por lo que la paciencia es clave. Para aumentar tus posibilidades, puedes contratar tours especializados que monitorean las condiciones óptimas cada noche.



Aguas termales: el relax perfecto en un paisaje helado

Islandia es conocida por sus aguas termales naturales, y ningún viaje estaría completo sin sumergirse en una de ellas. La Laguna Azul, ubicada cerca de Reykjavik, es la más famosa y ofrece un lujo único en un entorno natural de aguas color turquesa y temperaturas cálidas. Para quienes buscan una experiencia menos concurrida, el lago Myvatn en el norte o las termas de Hrunalaug en el sur son opciones tranquilas y encantadoras. Sumergirse en aguas termales mientras el frío ambiente islandés rodea es una de esas sensaciones que quedan grabadas en la memoria.

Cultura vikinga y paisajes surrealistas

Islandia también tiene una rica historia cultural que vale la pena explorar. En Reykjavik, la capital, encontrarás museos dedicados a la cultura vikinga y a la historia de este país que logró adaptarse a las duras condiciones del Atlántico Norte. Además, los paisajes de Islandia han sido inspiración para muchas series y películas, como Game of Thrones, y recorrer algunos de sus escenarios naturales es como adentrarse en una película épica.

Islandia no es solo un destino turístico, es una aventura en la naturaleza en su forma más pura, perfecta para quienes buscan escapar de lo común y adentrarse en paisajes que parecen sacados de otro mundo.



Foodie



CREMA DE PIMIENTOS

SORPRENDENTE, CREMOSA Y LISTA EN MENOS DE TREINTA MINUTOS

La crema de pimientos es una deliciosa y sencilla opción para los amantes de los platos de cuchara, perfecta para preparar en menos de media hora. Con su textura suave y su sabor intenso, es ideal para una comida ligera o una cena reconfortante. Solo necesitas unos pocos ingredientes y en unos minutos tendrás lista esta crema que sorprenderá a todos.

¿QUÉ NECESITAS?

Cebolla: media unidad
Pimiento rojo: media unidad
Pimiento verde italiano: 1 unidad
Caldo de verduras: 500 ml
Aceite de oliva virgen extra: 4 cucharadas
Sal y pimienta: al gusto

¿CÓMO SE HACEN?

Corta la cebolla y los pimientos en trozos pequeños para facilitar la cocción. Puedes optar por tiras, juliana o cubos, ya que después trituraremos todo. En una cacerola, calienta el aceite de oliva virgen extra a fuego medio-alto. Añade las verduras y sofríelas durante unos minutos, removiendo con frecuencia para evitar que se peguen. Agrega el caldo de verduras a la cacerola y deja que todo cueza durante unos 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Pasa las verduras cocidas al vaso de la batidora junto con un poco del caldo. Tritura hasta obtener una crema homogénea, ajustando la cantidad de caldo según la textura que prefieras. Sirve la crema en platos hondos y decora con un hilillo de aceite de oliva virgen extra. Añade unos trocitos de pimiento rojo y verde por encima para destacar el ingrediente principal.

BRUNO

≈ CUCINA ≈

UN CLÁSICO CONTEMPORÁNEO



📍 QUERÉTARO, QRO.

BERNARDO QUINTANA #5260-1C

COL. RESIDENCIAL VIVEROS

📱 🐦 📷 @BRUNOCUCINA

RESERVA POR WHATSAPP (442) 70-80-100

WTF

CON EL DENGUE

TODO LO QUE NECESITAS
SABER SOBRE ESTA ENFERMEDAD

Este virus ha estado afectando a millones de personas en todo el mundo, y su incidencia parece crecer cada año, especialmente en regiones tropicales. Si alguna vez te has preguntado por qué esta enfermedad causa tanto alboroto o cómo evitarla, aquí te contamos todo: desde cómo se transmite hasta qué síntomas vigilar y en qué temporadas debemos estar más atentos.



¿Cuáles son los Síntomas del Dengue? Los síntomas del dengue pueden variar según la gravedad de la infección, pero suelen aparecer entre 4 y 10 días después de la picadura. Estos son los síntomas más comunes:

Fiebre alta (a menudo superior a los 39 °C)

Dolor de cabeza intenso

Dolor detrás de los ojos

Dolores musculares y articulares (de ahí su apodo de "fiebre quebrantahuesos")

Náuseas y vómitos

Erupción en la piel

Cansancio extremo

Sangrado leve de las encías o la nariz

En casos severos, el dengue puede evolucionar a dengue grave o fiebre hemorrágica del dengue, lo que puede llevar a complicaciones graves como hemorragias internas, insuficiencia orgánica y, en casos extremos, la muerte. Si alguien experimenta síntomas graves como dificultad para respirar, sangrado abundante, vómitos persistentes o dolor abdominal intenso, debe buscar atención médica.



¿Qué es el Dengue? El dengue es una enfermedad viral transmitida por la picadura de mosquitos infectados, principalmente del género *Aedes*, especialmente el *Aedes aegypti*. Esta enfermedad puede causar síntomas que van desde fiebre y dolor muscular hasta hemorragias graves, en los casos más críticos. En algunas regiones, la enfermedad se ha vuelto endémica, lo que significa que es común y recurrente año tras año.

¿Cómo se transmite el Dengue? El dengue se transmite exclusivamente por la picadura de mosquitos infectados, no se contagia de persona a persona. Aquí tienes el proceso en pocas palabras:

Un mosquito pica a una persona que ya tiene el virus en la sangre.

El mosquito se infecta con el virus y, después de un período de incubación, es capaz de transmitirlo.

Cuando el mosquito infectado pica a otra persona, el virus ingresa al cuerpo de esta nueva víctima, que eventualmente puede desarrollar la enfermedad.

Es importante destacar que el mosquito *Aedes aegypti* prefiere picar durante el día, especialmente al amanecer y al atardecer, así que ¡atentos en esos horarios!

¿Cuándo es la Temporada de Dengue? El dengue es más común en épocas de calor y lluvias, ya que los mosquitos se reproducen en aguas estancadas y cálidas. En muchos países tropicales, esto significa que los picos de dengue ocurren durante las temporadas de lluvias. Las áreas urbanas suelen ser especialmente vulnerables, ya que los mosquitos se crían en cualquier depósito de agua acumulada, como llantas, macetas o charcos en las calles.

En países como México, por ejemplo, el dengue suele alcanzar su punto máximo en los meses de junio a octubre, que coinciden con la temporada de lluvias. Las zonas tropicales y subtropicales son particularmente propensas, y la intensidad del brote puede variar cada año según las condiciones climáticas y la densidad de población.

¿Cómo podemos prevenir el Dengue? La mejor manera de prevenir el dengue es evitar las picaduras de mosquito y eliminar los lugares donde estos insectos puedan reproducirse. Aquí algunos consejos básicos:

Usa repelente en las zonas expuestas de la piel y en la ropa.

Instala mosquiteros en ventanas y puertas.

Elimina o cubre cualquier recipiente que acumule agua en casa o en el jardín. Cambia el agua de floreros, bebederos y otros recipientes al menos una vez por semana.

Vístete con ropa de manga larga y colores claros, especialmente en zonas donde el dengue es endémico.

¿Por qué el Dengue sigue siendo un problema? La lucha contra el dengue sigue siendo un reto porque no hay un tratamiento antiviral específico para esta enfermedad. Además, aunque existen algunas vacunas, su uso está limitado a ciertos grupos de personas y no siempre son accesibles en todas las regiones afectadas. La mejor estrategia sigue siendo la prevención de la picadura del mosquito y la reducción de los lugares de reproducción de mosquitos.

El dengue es una enfermedad seria y potencialmente mortal que se transmite a través de mosquitos en zonas tropicales y subtropicales. Estar alerta a los síntomas y tomar medidas preventivas son claves para evitar el contagio y reducir su propagación. Así que ya sabes: protege tu casa, cuida a tu familia y ayuda a que el mosquito *Aedes aegypti* no tenga oportunidad de propagarse.

¿Puede EL PORNO afectar negativamente una relación?

El consumo de contenido pornográfico es un tema que genera tanto curiosidad como controversia en las relaciones de pareja. Si bien muchas personas lo consideran una forma de entretenimiento personal o incluso un complemento para la vida sexual, cuando su uso se desbalancea, puede traer complicaciones que afectan la conexión emocional y física entre ambos.

Expectativas irreales: la distorsión de la realidad

El porno tiende a presentar una versión idealizada e irreal de las relaciones sexuales. Escenarios perfectos, cuerpos imposibles y dinámicas desprovistas de emociones reales pueden influir en las expectativas que una persona tiene de su pareja. Esto puede generar inseguridades o presiones innecesarias en la relación, especialmente si una de las partes siente que no cumple con esos estándares ficticios.

Desconexión emocional: cuando se prioriza lo virtual sobre lo real

En algunos casos, el consumo excesivo de pornografía puede desplazar la intimidad emocional y sexual en una relación. Si una persona recurre al porno como una vía fácil de satisfacción, puede disminuir el interés por explorar y fortalecer la conexión con su pareja. A largo plazo, esto puede llevar a una sensación de distancia emocional y falta de complicidad.

Celos y conflictos: la incomodidad del otro lado

Aunque cada pareja tiene dinámicas y acuerdos diferentes,

para muchas personas, el consumo de porno puede generar incomodidad o celos. Esto es especialmente cierto si una de las partes siente que su pareja prefiere ese tipo de contenido sobre la intimidad compartida. Las emociones no resueltas en torno a este tema pueden derivar en conflictos o resentimientos si no se abordan con honestidad y respeto.

Comunicación: la clave para navegar el tema

No todo consumo de pornografía es perjudicial, pero el impacto que tiene en una relación depende en gran medida de cómo se aborde dentro de la pareja. Conversar abiertamente sobre límites, sentimientos y expectativas puede marcar la diferencia entre un uso sano o uno que erosione la relación. Establecer acuerdos mutuos es fundamental para que ambos se sientan valorados y respetados.

En última instancia, el porno no tiene que ser un enemigo de la relación, pero tampoco debe convertirse en un sustituto de la conexión real. Lo importante es mantener una comunicación honesta y priorizar la intimidad compartida sobre cualquier estímulo externo.



LA BOCHA

ASADOR ARGENTINO

NÁUTICA

Las mejores tardes son
#BochaTime.

RESERVA VÍA WHATSAPP AL
(442) 70-80-100



@LABOCHAQRO

HACIENDA EL TINTERO #370, PLAZA NÁUTICA JURIQUILLA
QUERÉTARO, QRO.

El kickboxing ha ganado terreno como uno de los entrenamientos favoritos para quienes buscan más que solo ponerse en forma. Este deporte combina técnicas de boxeo, patadas de artes marciales y movimientos cardiovasculares que no solo trabajan cada músculo de tu cuerpo, sino que también liberan estrés y fortalecen tu mente.

Beneficio físico: fuerza y resistencia en cada golpe

Una sesión de kickboxing puede quemar entre 500 y 800 calorías en una hora, dependiendo de la intensidad. Cada puñetazo, patada y esquiva trabaja múltiples grupos musculares: los brazos y los hombros para golpear, el core para mantener el equilibrio, y las piernas para patear y moverse. Además, este deporte mejora la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la coordinación, ayudándote a sentirte ágil y fuerte.

Más que ejercicio: un boost de confianza

No es solo el cuerpo el que se transforma con el kickboxing. Golpear un saco o practicar combina-

ciones frente al espejo despierta un sentido de seguridad personal y empoderamiento. Este entrenamiento te enseña a ser consciente de tu fuerza y habilidades, algo que inevitablemente se refleja en tu vida diaria. Después de una clase, no solo sudas; sales sintiéndote capaz de conquistar cualquier cosa.

Libera endorfinas Si el estrés te tiene contra las cuerdas, el kickboxing es tu mejor aliado. Golpear, patear y moverte al ritmo de la música ayuda a liberar tensiones acumuladas. Además, las endorfinas que se liberan durante la sesión te dejan con esa sensación de bienestar que solo un buen entrenamiento puede ofrecer.

Versátil y accesible para todos

No necesitas ser un experto en artes marciales para empezar. Muchas clases están diseñadas para principiantes, con movimientos básicos que se vuelven más desafiantes con el tiempo. Lo único que necesitas es ropa cómoda, energía, y ganas de probar algo nuevo.

El kickboxing no solo es un deporte completo; es una experiencia que transforma tu cuerpo y tu mente. Así que si estás buscando una forma de mantenerte en forma, liberar tensiones y ganar confianza, esta disciplina puede ser el knockout que estabas esperando.

GOLPES DE ENERGÍA



AXEL ARIGATO

AXELARIGATO.MX





Mayra

BATALLA

*Foto- Juan Bautista @juanbautizta
Stylist- Salvador Ramirez @sir.styling
Pelo- Erick Moreno @erickmoreno
Makeup- Ale Romua @aleromua
Rp - @jandf_pr*

Has trabajado en cine, teatro y televisión. ¿Hay algún medio que disfrutes más o al que sientas que le puedes aportar algo único como actriz? Disfruto mucho trabajar tanto en cine, teatro y televisión... a mí lo que me gusta es actuar. Lo que me llama la atención es la historia, lo que voy a contar.

Tu debut en cine fue con "Partes Usadas". Si pudieras volver a esos primeros días en el set, ¿qué consejo le darías a esa joven Mayra que comenzaba su carrera? Le diría "¡Bien, vas muy bien! Sigue por ese camino, no tengas tanto miedo"

La actuación es un arte lleno de matices y complejidades. ¿Tienes alguna técnica o ritual que te ayude a conectar profundamente con tus personajes? Más que un ritual, siempre parto de cómo me siento; desde física, emocional, mentalmente. Qué estoy pensando, qué estoy sintiendo. Hago un ejercicio de estar presente y después con toda la consciencia decido en qué estado quiero contar ese personaje, de dónde quiero partir. Ahora sí, que en qué estado me quiero alterar.

"Noche de fuego" ha sido un éxito tanto en festivales internacionales como en premios. ¿Qué significó para ti formar parte de una película que pone en el centro de la conversación temas tan importantes para México? Haber estado en noche de fuego, lo he dicho muchas veces, pero ha sido un honor, un regalazo de la vida. Para mí es mi gran puerta de entrada al cine, y no porque no tuviera ya tiempo trabajando, pero me parece que fue el gran personaje que tuve la oportunidad de interpretar y es un regalazo para una actriz tener la posibilidad del espacio para jugar y que además estés hablando de temas que tienen gran impacto en los seres humanos, en el mundo.

Después de trabajar en "Huesera" y recibir reconocimientos por tu actuación, ¿cómo afrontas la presión o las expectativas que vienen con ese tipo de aclamación? Trabajar en "Huesera" fue una gozadora; encontré a Michelle Garza Cervera que es una gran amiga; con quien fue un espacio muy lúdico crear. Octavia, mi personaje de mucho aprendizaje. El tema de las expectativas o la presión, tampoco considero que, o sea, aprecio que mucha gente vea lo que hago, lo valoro, me gusta cuando me dicen que les gustó un trabajo mío, pero no pienso mucho en eso, la verdad, a la hora del trabajo, me concentro en lo que yo tengo que hacer y hacerlo de la mejor manera posible, divertirme estar atenta a lo que viene.

Tu formación incluye estudios en técnicas como el teatro coreográfico y performance vocal en París. ¿Cómo influye esa preparación internacional en tu manera de abordar tus roles? Haberme especializado en teatro coreográfico y técnica vocal, simplemente sumo más herramientas a mí quehacer actoral. Hoy por hoy sigue influyendo muchísimo en la manera en la que yo desarrollo mis personajes que tiene que ver con toda la consciencia corporal y es algo en lo que yo trabajo mucho siempre, parto mucho del cuerpo, siempre está muy conectada al cuerpo, mi construcción.



Has participado en series como "Luis Miguel: La serie" y "Aquí en la tierra". ¿Qué diferencias sientes al trabajar en una serie versus en una película, y cuál te exige más como actriz? Para mí, la diferencia de trabajar en una serie o en una película, tiene que ver con el tiempo y cómo vas alargando el desarrollo de los personajes; pero en cuanto a compromiso o profundidad, es lo mismo.

La industria del cine mexicano ha estado ganando cada vez más reconocimiento global. ¿Cómo ves el futuro del cine en México y qué historias sientes que aún faltan por contar? Yo veo de manera muy positiva el futuro del cine mexicano, creo que cada vez hay más películas y más diversidad en las historias. ¿Por supuesto no?, nunca acabaremos de contar todas las historias y qué bueno. Ha llegado una ola muy significativa de directoras que están proponiendo otros temas y eso más que acotarlo, de qué es lo que falta decir, a mí más bien me provoca mucha fascinación, mucha curiosidad, ¡de quién venga eh! Sea hombre o mujer.

Eres parte de nuevos proyectos como "La suerte de Juan" y "Pedro Páramo". ¿Qué nos puedes adelantar sobre estas producciones y qué retos enfrentaste al interpretarlas? Mira, Pedro Páramo es otro gran regalo de la vida, me siento muy honrada de ser parte de ese elenco, de poder tomar la historia de Juan Rulfo, de estar al lado de Rodrigo Prieto, de estar a lado de mis compañeros actores y todo el equipo de creativos. Qué te puedo decir, creo que es un momento histórico para el cine mexicano, retomar a Pedro Páramo, que nos habla tanto de nuestra mexicanidad, de toda esta herida que tenemos con el mestizaje, incluso ahora. Y espero que el público la disfrute, que pueda conectarse, que se abra, que sea sensible a esta historia que tanto nos habla de nosotros

Si pudieras elegir cualquier papel o trabajar con cualquier director en el mundo, ¿cuál sería tu sueño por cumplir en el cine o el teatro? Hablando de que papel me gustaría interpretar, siempre he estado muy interesada y cercana a la danza y la música; por ahí. Creo que me gustaría mucho interpretar a un personaje que cante, que baile, crecí viendo los clásicos mexicanos, el cine de oro mexicano así que a mí todo el tema de la rumbera, los boleros, me fascina.

EN CORTO

Frío o calor: Depende. Disfruto mucho de los dos

Lugar favorito en el mundo: Disfruto muchísimo del Caribe mexicano

Mejor inversión: Mi educación, mi crecimiento personal, así como habilidades que me hagan ser mejor persona y profesional.

En tu bolsa no falta: Los dulces, tiendo a que se me baje mucho la presión, me he desmayado muchas veces y es porque se me baja el azúcar, así que nunca faltan los dulces.

Marca favorita mexicana: Cancino, Abbott, Kepler, Kris Goyri.

Marca de maquillaje favorita: Fenty, Id Cosmetics, Merit.

Crush: Anders Danielsen Lie que es un actor noruego, que amo sus películas La peor persona del Mundo y Oslo 31 de Agosto.

Animal favorito: Me encantan los chimpancés, pero tengo dos gatitas, así que amo a mis gatitas

Hobby: De los muy favoritos es cocinar y bailar

Producto de maquillaje favorito: El blush de Merit, que te puedes poner en los labios en los ojos.

Producto de skincare favorito: Crema de vitamina C de Medik8

Hábito de cuarentena: Hornear pan

Perfume favorito: Tokyo de Jo Malone

Gadget favorito: Disfruto mucho de mi súper licuadora Ninja, si a eso se le puede llamar Gadget jaja.

Color favorito: Me encantan muchos colores, pero amo los terracotas

De pequeña querías ser: Quería ser actriz, esa es la neta.

Define tu estilo en una palabra: elegante-sexi (ríe)

Libro favorito: Tengo muchos, pero el último que leí es Perras de Reserva.

Frase favorita o mantra: "Procúrate buenos momentos porque los malos llegan solos"

Accesorio favorito: Los aretes

Comida favorita: Me encanta comer en general, los mariscos.

Lo primero que haces al despertar: Tomar agua y luego tengo una rutina matutina que es entre, un poco de yoga y meditar.

Si pudieras brunchear con cualquier persona en el mundo sería:

Sería con mi padre.





SCHIAPARELLI

Schiaparelli es una marca de moda de alta costura francesa, conocida por su enfoque audaz, surrealista y experimental en el diseño. Fundada en París en 1927 por Elsa Schiaparelli, la casa rápidamente ganó fama por sus creaciones innovadoras y colaboraciones artísticas con figuras como Salvador Dalí y Jean Cocteau, que dieron lugar a piezas icónicas, como el vestido con langosta pintada a mano y los sombreros de formas poco convencionales. Inspirada en el surrealismo y en su propio espíritu rebelde, Elsa rompió las normas de su época con una estética extravagante y colores vibrantes, como el icónico "Shocking Pink". Actualmente, bajo la dirección creativa de Daniel Roseberry, Schiaparelli sigue destacando por sus diseños únicos, combinando herencia artística con una visión contemporánea, lo que ha vuelto a posicionar a la marca como una referencia en la moda de alta gama y en la cultura popular.















TWINSET



FENDI

GOLDBERG



AQUAZZURA

WILD

Touch

El animal print es el estampado que nunca pasa de moda, pero en otoño adquiere un aire especial. Ya sea en botines, abrigos peludos o incluso en accesorios como bufandas o bolsos, estas piezas son el toque salvaje que cualquier outfit necesita. La clave está en equilibrarlo: un blazer de leopardo queda espectacular con jeans y camisetas básicas, mientras que unas botas con estampado de cebra se convierten en el centro de atención con vestidos de punto neutros. El animal print no es solo un estampado, es una actitud, y este otoño es el momento perfecto para lucirla.



TORY BURCH



NINA RICCI



AMINA MUADDI



STELLA MC CARTNEY

GIANVITO
ROSSI



NANUSHKA



JACQUEMUS



FURLA

ALAIA



DE LA VALI

MSGM



RETROFETE



WWW.MUJERINTIME.COM



MARNI



GIANFRANCO
FERRE

FLUFFY

Glam

Los abrigos flurry son la definición de lujo y calidez en un solo paquete. Con su textura suave y acolchada, parecen un abrazo que puedes llevar contigo a cualquier lugar. Este otoño, son el must-have para transformar cualquier look sencillo en uno sofisticado. Desde tonos neutros como crema o camel hasta opciones atrevidas en colores vibrantes, estos abrigos se ven increíbles con jeans ajustados, botas altas o incluso vestidos midi. No solo te mantendrán caliente, sino que añadirán un toque glamuroso a cada paso.



HOLIDAY GIFTS FOR HER BY:

QUIRELLI.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



1: TOTE BAG \$2,699

2: MOCASIN KENIN \$1,799

3: BANDOLERA MARCIA \$1,899

4: BOTÍN SABALENKA \$2,399

5: BOTA ALTA ALCARÁZ \$2,999

6: BOTÍN SABALENKA \$2,599

7: BANDOLERA MARCIA \$1,899

8: TOTE BAG \$2,699

9: BANDOLERA MARCIA \$1,899

10: CARTERA PAULA \$899

11: ZAPATILLA ALCARÁZ \$1,799

TODOS NUESTROS ARTICULOS SON ELABORADOS CON PIEL



UGG



TORY BURCH

COZY *Chic*



FENDI



MARNI

Los mules son esa combinación perfecta entre comodidad y sofisticación. Con su diseño abierto que recuerda a unas pantuflas de lujo, pero con la elegancia que solo un diseñador puede ofrecer, son ideales para crear looks otoñales impecables. Desde versiones en cuero con acabados minimalistas hasta opciones aterciopeladas con detalles extravagantes, los mules aportan ese "je ne sais quoi" que eleva cualquier outfit. Combínalos con jeans rectos, suéters oversize o incluso un trench coat, y tendrás un look tan cómodo como impactante.



CAMPER



SCAROSSO



BIRKENSTOCK



MOU



SANDRO



MARSELL



STELLA MCCARTNEY



SOREL X PROENZA SCHOULER



NEW BALANCE



PRADA



SCAROSSO

Kipling



Antara, Delta, Lilas, Lindavista, Town Square
Metepa, Oasis Coyoacán, Perisur, Santa Fe, Satélite,
Tezontle, Antea Querétaro, Galerías Querétaro,
Angelópolis Puebla, Andares Guadalajara,
Las Américas Cancún, Andamar Veracruz,
Galerías Valle Oriente Monterrey,
Calzada 401 Monterrey, Galerías Monterrey,
The Park San Luis Potosí.

COLÁGENO

El colágeno es una proteína clave para la salud y elasticidad de la piel, ayudando a mantenerla firme y radiante. Con el tiempo, la producción natural de colágeno disminuye, pero ciertos productos pueden ayudar a estimular su regeneración y mejorar la apariencia de la piel. Aquí te presentamos nuestra selección de 5 productos de colágeno que marcarán la diferencia en tu rutina de belleza.



1. The INKEY List Collagen Booster Firming Peptide Serum Un suero reafirmante que reduce visiblemente la apariencia de líneas finas y arrugas para una piel más tersa y de aspecto más saludable. **2. Elemis Pro-Collagen Anti Aging Marine Cream SPF 30** Un humectante superventas que ha demostrado clínicamente que brinda una hidratación rápida y restaura la firmeza visible con protección solar adicional. **3. Clarins Double Serum Light Texture Firming & Smoothing Anti-Aging Concentrate** Un icónico suero dos en uno con 21 extractos de plantas para una piel visiblemente más firme, suave y radiante, ahora con una textura ligera ideal para pieles grasas y climas húmedos. **4. Dieux Air Angel Collagen & Peptide Hydrating Gel Cream** Un humectante con textura gelatinosa que favorece una piel saludable, rellena visiblemente las líneas finas, hidrata y mantiene la barrera cutánea flexible. **5. The Outset Firming & Plumping Vegan Collagen Prep Serum** Un suero ligero que retiene vitaminas saludables y colágeno vegano para preparar tu piel para la hidratación, dejándola más suave, firme y tersa.

POTENCIALIZA TU RUTINA DE BELLEZA

CONVERSATORIO & MEET AND GREET

con los actores de

La
SOCIEDAD
de la
NIEVE

NUEVA FUNCIÓN

19 NOV.

CINETECA | SALA 1
GUADALAJARA

NUEVA FUNCIÓN

20 NOV.

TEATRO VERSALLE
MONTERREY

POCOS TICKETS

21 NOV.

TEATRO SILVIA PINAL
CDMX

ÚLTIMA FUNCIÓN

22 NOV.

TEATRO SILVIA PINAL
CDMX

WWW.GOLIIVE.COM

POLVOS TRASLÚCIDOS

Los polvos traslúcidos son el aliado ideal para sellar el maquillaje, controlar el brillo y suavizar la apariencia de la piel. Son perfectos para lograr un acabado mate y duradero, sin alterar el color de tu base ni añadir textura. Aquí te compartimos nuestra selección de 5 polvos traslúcidos que no pueden faltar en tu neceser si buscas un look profesional y de larga duración.



- 1. Tower 28 Beauty GetSet Blur + Set Talc-Free Pressed Setting Powder** Un polvo fijador sin talco, seguro para pieles sensibles, que difumina y suaviza la piel y hace que cualquier base sea resistente a la transferencia y al sudor. **2. ONE/SIZE by Patrick Starr Mini Ultimate Blurring Setting Powder** Un polvo difuminador finamente molido para uso durante todo el día, control de brillo durante 24 horas y un acabado mate suave, disponible en una variedad de tonos para todos los tonos de piel. **3. Laura Mercier Translucent Loose Setting Powder** Un polvo suelto ligero y fácil de aplicar que se mezcla sin esfuerzo para fijar el maquillaje durante hasta 16 horas y controlar el brillo durante 24 horas. **4. Givenchy Mini Prisme Libre Illuminating & Color Correcting Loose Powder** Un polvo suelto fijador y de acabado que corrige el color y difumina, ilumina y fija el maquillaje durante 12 horas, proporcionando un acabado radiante natural y control del brillo durante todo el día. **5. Charlotte Tilbury Airbrush Flawless Finish Setting Powder** Un polvo fijador ultrafino que difumina las imperfecciones y reduce visiblemente el brillo.

EL TOQUE FINAL PARA UNA PIEL IMPECABLE

URBAN PITCH



Regalos con intención

Hay algo profundamente humano en regalar: compartir una parte de nosotros con alguien más. Sin embargo, en la rutina de fechas especiales y la presión social, los regalos a menudo se convierten en gestos automáticos, perdiendo su magia. ¿Qué tal si empezamos a regalar con más intención, y aprendemos también a apreciar cuando alguien decide no dar nada?

PORQUE REGALAR NO ES UN TRÁMITE, ES UNA CONEXIÓN.

Regalar con propósito: más allá de lo esperado Un buen regalo no necesita ser caro ni sofisticado; necesita ser significativo. La clave está en observar, escuchar y conectar con la otra persona. Es ese momento en el que ves algo y piensas: "Esto es tan ella". No importa si es una planta que encajará perfecto en su espacio o un libro que sabes que le hará reír; lo valioso es que hay un pensamiento detrás.

Dar por cumplir no tiene sentido. De hecho, la intención detrás del regalo puede ser más valiosa que el objeto mismo. Un estudio reveló que más del 60% de las personas prefieren regalos que muestren que quien los dio conoce bien sus gustos, por encima del costo del obsequio.

Aceptar con gratitud (incluso la ausencia de un regalo) Es fácil sentirse decepcionado cuando no recibimos un regalo, especialmente en fechas señaladas. Pero ¿y si cambia-

mos la perspectiva? Tal vez esa persona no encontró algo que realmente resonara contigo, y en lugar de optar por un regalo genérico, decidió no forzar el gesto. Eso también es un acto de honestidad y respeto.

Aprender a recibir va de la mano con saber regalar: se trata de valorar el sentimiento detrás de la acción (o la inacción). Un "gracias" sincero puede tener tanto peso como un regalo envuelto en un moño perfecto.

Regalar sin calendario: el momento perfecto es cuando lo sientes Los regalos no tienen que estar reservados para cumpleaños, aniversarios o Navidades. A veces, los más especiales son aquellos que llegan "porque sí". Es ese chocolate que te llevas al trabajo de tu amiga porque sabes que tuvo una semana complicada o esa bufanda que encuentras en verano porque simplemente te recordó a alguien.

Romper con la idea de regalar solo en fechas especiales también elimina la presión. Cuando un regalo llega sin expectativa, su valor emocional se multiplica.

El verdadero regalo: la intención detrás del detalle Un regalo consciente es un puente entre dos personas. No se trata del tamaño del paquete ni del precio de la etiqueta; se trata de mostrarle a alguien que lo tienes presente, que escuchas y que te importa. Y si eso significa no regalar nada porque nada grita su nombre, eso también es válido.

La próxima vez que pienses en regalar, pregúntate: ¿esto lo doy porque quiero o porque "tengo" que hacerlo? Ahí radica la diferencia entre un regalo más y un momento memorable.



BÁLSAMO DE LIMPIEZA

CALÉNDULA LINALOE

Limpieza 2 en 1

con textura transformadora
elimina todo sin resecar.

*Hidratación y
Suavidad*

piel flexible, hidratada y
equilibrada.



Calma y Regenera
con extractos de caléndula y
árnica mexicana

Descubre "Delicadeza", un bálsamo de limpieza 2 en 1
de textura suave que disuelve maquillaje e impurezas. Al
contacto con el agua, se convierte en leche limpiadora,
dejando la piel fresca y calmada.



Adicta a las compras

¿Es la adicción a comprar una forma de entretenimiento o solo un hábito costoso?

La facilidad de hacer compras en línea ha cambiado la forma en que pasamos nuestro tiempo libre. Ahora, bastan unos minutos de aburrimiento para que nos encontremos deslizándolo el dedo en el celular, agregando cosas al carrito de una tienda virtual. Comprar se ha convertido en una especie de "escape" para muchas personas, una actividad que llena el vacío de algunos momentos de ocio... hasta que llega el estado de cuenta o el arrepentimiento por haber pasado horas añadiendo cosas al carrito sin una verdadera intención de compra. Entonces, ¿es este hábito una forma de entretenimiento? ¿O estamos ante un problema de consumo que poco a poco nos vacía los bolsillos? Vamos a analizar estos dos escenarios: cuando el ocio nos hace gastar, y cuando llenamos el carrito sin gastar un centavo, pero desperdiçando tiempo.

Comprar por aburrimiento: el escape de un clic

En ocasiones, el ocio o el aburrimiento se transforman en el impulso perfecto para gastar. Tal vez empezamos buscando una prenda nueva, o alguna oferta para darnos un capricho, y sin darnos cuenta, terminamos comprando más de lo que necesitábamos. A esto se le llama "compra emocional", y la razón detrás es simple: comprar libera dopamina, un neurotransmisor asociado al placer y la recompensa. Esta sensación es adictiva, y puede hacernos volver una y otra vez a comprar cada vez que nos sentimos aburridos o sin algo que hacer.

Este tipo de compras impulsivas pueden tener un costo alto, no solo para nuestras finanzas, sino también para nuestro bienestar emocional. Las estadísticas muestran que hasta un 62% de las personas hacen compras no planeadas cuando están aburridas, según una encuesta de Finder. Además, la satisfacción que sentimos tras comprar algo suele ser momentánea, y pronto podemos empezar a sentir culpa o arrepentimiento por haber gastado en cosas que realmente no necesitamos. El ciclo se repite: compramos, sentimos euforia, pero esta desaparece rápidamente, llevándonos a querer comprar más para revivir esa emoción.

El carrito lleno pero sin compra: ¿entretenimiento o pérdida de tiempo?

En el otro lado del espectro, encontramos el fenómeno de llenar el carrito con cosas que nunca compraremos. Quizás es una forma de "soñar despiertos" o de imaginar cómo sería tener esos productos, pero la realidad es que pasamos horas buscando, eligiendo y añadiendo cosas que probablemente nunca llegaremos a adquirir. Este proceso también es una respuesta al aburrimiento, pero en lugar de gastar dinero, gastamos tiempo.

¿Es esta una forma inofensiva de entretenimiento? Tal vez, pero no deja de ser un síntoma de nuestra necesidad de llenar los momentos vacíos con algo que, aunque parezca productivo, en realidad no nos aporta nada significati-

vo. Pasar horas creando un carrito perfecto para luego abandonarlo puede dejarnos una sensación de vacío o insatisfacción. Es una actividad que consume nuestro tiempo y energía mental, y aunque no perdamos dinero, sí perdemos tiempo que podríamos usar en actividades que realmente nos hagan sentir bien o que nos permitan relajarnos de una manera más constructiva.

¿La compra como entretenimiento?: efectos en nuestra vida y finanzas

Entonces, ¿qué impacto tiene esta forma de ocio en nuestra vida? Tanto las compras impulsivas como el hábito de llenar carritos sin comprar pueden parecer formas inocentes de entretenimiento, pero en el fondo reflejan una relación problemática con el consumo y el manejo del tiempo libre. Comprar, al final, se convierte en una especie de actividad "recreativa" que no siempre nos da los beneficios que esperamos. Nos distrae momentáneamente, pero puede generar estrés y ansiedad cuando vemos el impacto en nuestras finanzas o cuando sentimos que hemos desperdiciado el tiempo.

Para algunas personas, estos hábitos pueden llegar a ser adictivos, afectando no solo su economía, sino su bienestar emocional. Si constantemente usamos las compras para llenar un vacío, podemos perder de vista lo que realmente queremos o necesitamos. Esto puede llevarnos a una espiral de consumo que nos deja menos satisfechos con nuestras vidas y con menos tiempo y recursos para invertir en cosas que realmente nos aporten valor o felicidad.

Redefiniendo el ocio: alternativas a las compras impulsivas

La clave para romper este ciclo está en reconocer la raíz del problema: ¿por qué estamos recurriendo a las compras para entretenernos? Buscar otras formas de llenar nuestro tiempo libre puede ayudarnos a reducir el hábito de comprar por aburrimiento. Actividades como leer, practicar un hobby, aprender algo nuevo o incluso salir a caminar pueden ser alternativas mucho más

saludables y satisfactorias. En lugar de llenar el carrito, podríamos intentar llenar nuestro tiempo con experiencias que realmente enriquezcan nuestra vida y que no nos dejen con la sensación de arrepentimiento o vacío.

Comprar debe ser un acto consciente y no una respuesta automática al aburrimiento. Tomar un momento para reflexionar antes de agregar algo al carrito (o antes de hacer clic en "comprar ahora") puede ayudarnos a ver si realmente necesitamos o queremos ese producto. Así, no solo cuidamos nuestra economía, sino que también empezamos a encontrar formas de entretenimiento más auténticas y satisfactorias que no dependen del consumo.

En conclusión, cuando el ocio nos lleva a vaciar el bolsillo o a llenar carritos sin fin, estamos frente a una señal de que algo anda mal. Cambiar este hábito es posible y nos puede ayudar a disfrutar más del tiempo libre sin las consecuencias negativas de una adicción al consumo.



BIO

Anna Wintour

LA MUJER QUE REDEFINIÓ EL MUNDO DE LA MODA

Anna Wintour, nacida en Londres el 3 de noviembre de 1949, es una de las figuras más influyentes en la industria de la moda. Desde sus inicios, Anna mostró un interés profundo por el estilo y una habilidad única para detectar tendencias, lo que la llevaría a ser una de las editoras más respetadas en el ámbito editorial de moda. Con su corte bob característico y siempre detrás de unas gafas de sol, Wintour se ha convertido en un ícono, tanto por su imagen como por su visión inquebrantable. Su legado va mucho más allá de las páginas de una revista; su influencia se extiende a toda la cultura pop y a cómo el mundo percibe la moda.

Sus inicios y la entrada al mundo editorial Anna creció en una familia de clase alta de Londres, hija de Charles Wintour, un editor de periódico. Su interés en la moda la llevó a dejar la escuela y a trabajar en revistas desde joven, comenzando en Harper's & Queen. Su estilo y talento la impulsaron rápidamente y en poco tiempo obtuvo trabajos editoriales en revistas como Harper's Bazaar y Viva. En 1976 se mudó a Nueva York, donde continuó su ascenso en publicaciones de moda, desarrollando un ojo único para los talentos emergentes y un estilo de trabajo que luego se volvería legendario por su precisión y disciplina.

El ascenso en Vogue y su visión única En 1988, Anna fue nombrada editora en jefe de Vogue USA, un puesto que transformaría no solo su

carrera sino también la identidad de la revista. Wintour llegó en un momento crítico para Vogue, ya que la competencia con otras publicaciones era fuerte, y la moda estaba experimentando cambios. Ella apostó por un contenido más accesible y en ocasiones disruptivo, combinando alta moda con estilo de vida, e introdujo una diversidad de modelos y estilos en las portadas, lo cual revolucionó el perfil de la revista. Su primer número, con una modelo en jeans y una chaqueta de alta costura, marcó el inicio de una nueva era en la que Vogue se convirtió en la biblia de la moda.

Más allá de Vogue: el legado de Wintour Anna Wintour no solo ha cambiado la moda desde su puesto en Vogue, sino que ha dejado una marca profunda en la industria. Como directora artística de Condé Nast, ha supervisado varias publicaciones y lanzado carreras de diseñadores, fotógrafos y modelos. Además, es cofundadora del CFDA/Vogue Fashion Fund, una iniciativa que apoya a diseñadores emergentes, y ha recaudado millones para causas benéficas a través de eventos como la Gala del Met, el cual se ha convertido en una de las citas más esperadas de la moda cada año. Su estilo puede ser rígido y perfeccionista, pero su dedicación y pasión son indiscutibles.

Anna Wintour ha construido un legado que va mucho más allá de ser editora; ha definido el ritmo y la dirección de la moda en las últimas décadas. Su visión y disciplina la han consolidado como una figura central, que continúa inspirando tanto a veteranos de la moda como a nuevas generaciones.





TECH REVIEW

¿VALE LA PENA INVERTIR EN SPEEDIANCE HOME GYM?

Para quienes buscan una opción completa de gimnasio en casa que sea inteligente, compacta y fácil de usar, el Speediance Home Gym promete revolucionar la experiencia del entrenamiento. A continuación, te cuento las características más destacadas de esta máquina, los beneficios que ofrece y algunos factores a considerar antes de dar el salto.

Experiencia inmersiva de gimnasio en casa Speediance integra todas las funciones de un gimnasio en una sola máquina compacta. Cuenta con dos poleas ajustables y diversos accesorios de cable que te permiten realizar más de 500 movimientos para entrenar cada grupo muscular. La variedad de ejercicios posibles es un gran punto a favor, ya que puedes diseñar rutinas variadas y personalizadas sin necesidad de múltiples equipos o accesorios adicionales.

Con Speediance puedes realizar más de 500 movimientos, cubriendo todos los grupos musculares.

Entrenamiento respaldado por ciencia. Otro aspecto importante de Speediance son sus cuatro modos de entrenamiento inteligente, diseñados por expertos para lograr un entrenamiento efectivo y variado. Desde ejercicios de fuerza hasta rutinas de cardio, puedes adaptar cada modo a tus necesidades actuales. Además, la máquina mide constantemente tu progreso, registran-

do métricas para evaluar tu estado físico en distintas etapas. Con estos datos, Speediance puede ajustar y recomendarte entrenamientos personalizados, lo cual ayuda a maximizar los resultados y a mantener la motivación.

Ahorro de espacio y facilidad de uso Uno de los beneficios más prácticos de Speediance es que puedes guardarla cuando terminas de entrenar, ocupando mucho menos espacio que un equipo de gimnasio tradicional. Además, viene lista para usarse: no necesitas montarla, solo sacarla de la caja, lo cual es un detalle conveniente para quienes prefieren evitar ensamblajes complicados.

Monitoreo y personalización de progreso Una característica sobresaliente de Speediance es su capacidad de aprender de cada entrenamiento y ofrecer recomendaciones basadas en tu estado físico actual. A medida que registras tus ejercicios, la máquina te sugiere rutinas para mejorar y variar el entrenamiento, una función que destaca entre los equipos

de gimnasio en casa. Además, la app Speediance sincroniza métricas de entrenamiento con tu Apple Watch y permite controlar la frecuencia cardíaca, lo cual mejora la experiencia de monitoreo.



DEESAS IDEAS 'SIN FORMA,



creamos estrategias que
**ILUMINAN EL CAMINO
DE TU MARCA**



LOS 3 LIBROS

INSPIRADORES
PARA
EMPRENDER

Si te gusta el emprendimiento, sabes que no se trata solo de tener una gran idea, sino de la actitud, la visión y la resistencia que le pongas a cada paso. Los siguientes libros te ayudarán a entender mejor el camino del emprendimiento, dándote no solo motivación sino también estrategias útiles para navegarlo. Aquí van tres recomendados que te harán sentir lista para cualquier desafío.

BESTSELLER #1 DEL NEW YORK TIMES

Cambios pequeños,
resultados extraordinarios

**Hábitos
atómicos**

Un método sencillo y comprobado
para construir hábitos buenos
y desterrar los malos

EDICIÓN
ESPECIAL

James Clear
PAIDÓS

Hábitos Atómicos
de James Clear

Aunque no es un libro específicamente sobre emprendimiento, "Hábitos Atómicos" es clave para cualquiera que quiera construir una disciplina personal sólida. Clear te muestra cómo hacer pequeños cambios en tu día a día que se van acumulando hasta convertirse en hábitos poderosos que impactarán en tu negocio o proyecto. La idea es que no tienes que hacer cambios radicales de un día para otro, sino mejorar un 1% cada día.

La semana laboral de 4 horas
de Timothy Ferriss

Tim Ferriss te propone una forma completamente distinta de ver el trabajo y el éxito. Si bien el título parece increíble (¿quién no querría trabajar solo cuatro horas a la semana?), el libro realmente trata sobre cómo ser productivo de forma estratégica y priorizar lo que es realmente importante. Ferriss te enseña a trabajar de manera más inteligente y a delegar tareas, con el objetivo de disfrutar más de la vida. Es una lectura que va de la mano con el emprendimiento porque te muestra cómo construir una vida profesional a tu medida.

El método Lean Startup
de Eric Ries

Este es uno de los favoritos de emprendedores de todo el mundo porque ofrece una guía práctica para construir una startup exitosa. Ries propone un enfoque dinámico donde se usa la experimentación rápida y continua para lanzar productos que realmente se adaptan al mercado. Su filosofía es clara: no inviertas tiempo ni dinero en grandes planes, sino en aprender qué es lo que realmente quiere el cliente. Esto lo convierte en una lectura ideal para entender cómo reducir los riesgos y maximizar las probabilidades de éxito.

EL
MÉTODO LEAN
STARTUP

CÓMO CREAR EMPRESAS
DE ÉXITO UTILIZANDO LA
INNOVACIÓN CONTINUA

ERIC RIES

SORPRENDENTE Y SENSACIONAL, ESTE LIBRO
CAMBIARÁ TU VIDA

La semana laboral
de 4 horas

No hace falta trabajar más

Nº1
NEW YORK TIMES
BESTSELLER
INTERNACIONAL

Edición AMPLIADA Y ACTUALIZADA

TIMOTHY FERRISS

RBA

Mango Rosa y Agua de Coco:

un **postre helado para tu piel** con Natura Tododia



En los días calurosos, nuestra piel necesita un cuidado especial para mantenerse fresca, hidratada y sana. Así como nos refrescamos con un helado durante los días soleados, también a nuestra piel le podemos dar ese postre para disfrutar de un momento de bienestar.

La línea **Natura Tododia**, combina los beneficios del mango rosa y el agua de coco para ofrecer una solución perfecta y natural. Estos ingredientes estrella no solo hidratan, sino que también nutren y regeneran la piel, proporcionándole una apariencia radiante, e incluso por su original textura sorbet, puedes guardar en el refrigerador la crema nutritiva **Tododia Mango Rosa y Agua de Coco** y aplicarla de manera fría en tu cuerpo cuando más la necesites.

Beneficios



La principal ventaja es la hidratación profunda: el mango rosa, repleto de agua y nutrientes esenciales, mantiene nuestra piel fresca y saludable, una necesidad vital durante estos días. Mientras tanto, el agua de coco, rica en electrolitos, nos brinda una acción hidratante prolongada sin dejar una sensación grasa. Además, ambos están cargados de antioxidantes y nutrientes que combaten los radicales libres y nutren desde adentro.



Pero eso no es todo, estos ingredientes también son maestros en la regeneración celular y el efecto calmante. La vitamina A del mango rosa promueve la producción de colágeno, **mejora la elasticidad y firmeza**, que las propiedades antiinflamatorias del agua de coco calman y alivian la piel irritada por el sol.

Con Natura, encuentra una respuesta perfecta y natural para mantener tu piel hidratada.
Disfruta del verano y sus sabores, no solo en tu boca, también en tu piel.

Si estás buscando reírte en serio, los especiales de stand-up y documentales sobre comedia son perfectos. Ver a alguien contar historias tan comunes que te hacen sentir identificado, o escuchar puntos de vista únicos y cómicos sobre lo cotidiano, son experiencias que siempre caen bien.

¿QUÉ VER?

Dave Chappelle: Equanimity & The Bird Revelation

Dave Chappelle es uno de los nombres más fuertes del stand-up actual. En sus especiales "Equanimity" y "The Bird Revelation", aborda temas de raza, política, y sociedad de una forma única e irreverente que lo han convertido en una leyenda de la comedia.



Ali Wong: Baby Cobra y Hard Knock Wife

Si no has visto a Ali Wong, prepárate para quedar impactada. En estos dos especiales, Ali aparece en pleno embarazo hablando sin tapujos sobre su experiencia como mujer, madre y trabajadora. Su estilo ácido, sincero y real conecta con el público porque abarca temas tan reales como el matrimonio, la maternidad y el trabajo, pero siempre desde una perspectiva brutalmente honesta. Además, su energía y expresiones hacen que sus rutinas sean inolvidables.

Hasan Minhaj: Homecoming King y Patriot Act

Hasan Minhaj es un comediante que mezcla la comedia con el storytelling de una forma impactante. "Homecoming King" es un especial cargado de nostalgia, humor y también mucha reflexión sobre la identidad cultural. Después de ese éxito, Minhaj lanzó "Patriot Act", un show de formato híbrido que es casi un documental donde Hasan analiza temas complejos con mucha comedia. Ambos te mantendrán pegada a la pantalla y te harán reír sin parar mientras aprendes sobre el mundo actual.





**I HAVE
LEARNED HOW
TO *W*RESTLE.
YOU END *U*P
BATTERED
AND BLUE -
BUT SO
HAPPY.**

Florence Pugh





PANDORA



BIRKENSTOCK®

#SoyBirkenstock



BIRKENSTOCK.MX